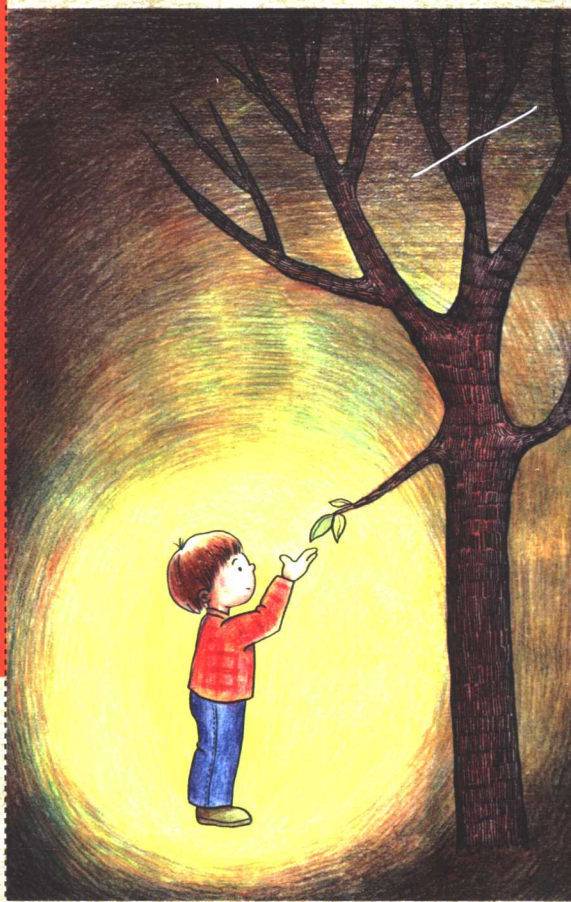


独生子女心理健康指导系列



小学篇

求知的开始

祝卓宏 主编



科学出版社
www.sciencep.com

独生子女心理健康指导系列

求知的开始

——小学篇

祝卓宏 主编

科学出版社
北 京

内 容 简 介

本书是“独生子女心理健康指导系列”之一。本书针对小学生的心理特点,以及在成长过程中所表现出来的心理问题进行阐述,抓住其最具特点的案例进行针对性的分析,尤其是站在家长和家庭的角度,说明小学生心理问题产生的根本原因,从老师和家长的层面深刻地认识心理问题产生的根源,通过老师和家长对行为和心灵的改善从而改善小学生的心理问题。全书内容包括小学生在家庭、朋友以及周围人际圈中所表现的不健康的行为案例,每个案例由孩子的故事和家庭的故事,分析产生问题的原因,专家提出建议和预防的方法组成。

图书在版编目(CIP)数据

求知的开始——小学篇/祝卓宏主编. —北京:科学出版社,2006

(独生子女心理健康指导系列)

ISBN 7-03-016914-X

I. 求… II. 祝… III. 小学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 011967 号

责任编辑:王 炜 赵丽艳/责任制作:魏 谨

责任印制:刘士平/封面设计:来佳音

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

陈海印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006 年 4 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2006 年 4 月第一次印刷 印张:10 1/2

印数:1—7 000 字数:172 000

定 价:25.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

执笔者名单

主 编 祝卓宏

顾 问 韩布新 张建新 高文斌

执笔者

焦 杨

聪明孩子为何总是慢半拍？

孩子上课老“走神”怎么办？

孩子为何不敢和陌生人说话？

孩子为何成了“小霸王”？

孩子为何偷东西？

孩子为何总是挤眉弄眼？

孩子学习为何总是心猿意马？

孩子怎么成了“孤家寡人”？

好学生成绩怎么下降了？

寄宿孩子为何周末在家“大闹天宫”？

学校乖孩子为何在家变坏？

周 丹

“淘气天王”是如何形成的？

宝贝为何“人小脾气大”？

孩子为何如此“不听话”？

孩子为何总“生病”？

孩子怎么变成了伙伴的傀儡？

孩子怎么变成了小胖墩儿？

孩子真是一只丑小鸭吗？

孩子为何害怕读课文？

孩子是活泼还是“多动症”？

谁打造了“小恐怖分子”？

听到孩子说“我恋爱啦”怎么办？

小学生为什么也会“抑郁”？

亢 荣

“独立”的小姑娘为何不开心呢？

孩子变大了，爸妈怎么办？

孩子为何变得这样“酷”？

孩子为何对动物如此残忍？

孩子为何觉得“什么都能做”？

孩子为何连续做噩梦？

孩子为何如此爱哭？

孩子为何如此健忘？

孩子为何推倒了父亲？

孩子为何无缘由的头痛、肚子痛？

孩子为什么厌食？

孩子为什么不见笑容？

赵 佳

孩子为何沉迷游戏世界？

孩子为何总是害怕生气？

孩子为何成了最不受欢迎的人？

高智商的孩子为何倒数第一名？

孩子为何不想上学？

为什么小学生也会自杀？

谁动了妈妈的钱包？

孩子怎么“哑巴”了？

孩子为何总是情绪失控？

孩子怎么成了课堂上的小猴王？

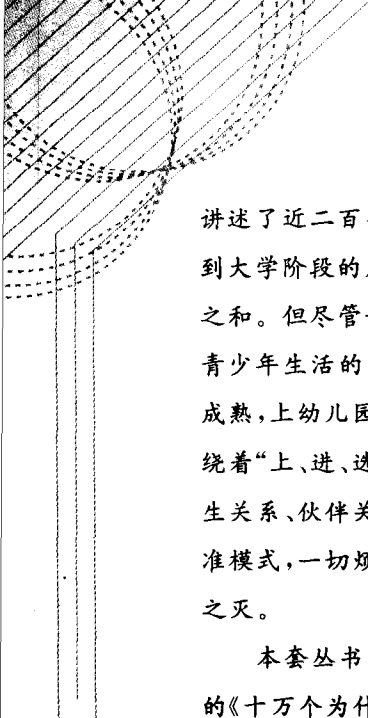
孩子害怕天黑怎么办？

孩子为何自我封闭？

丛书序

心理咨询社成立十年,发展势头不错,取得不少成绩。咨询社的同学们一方面利用自己的心理学知识和技能,帮助求助者寻找出适合自己的人生道路,从而提升主观幸福感;另一方面,同学们在帮助他人的过程中,自己也变得更加丰富、深刻和成熟起来。即将出版的这套“独生子女心理健康指导系列”丛书,正是咨询社同学们丰富、深刻和成熟起来的最好佐证。

本套丛书分为5册,分别冠名为《赢在起跑线——学前篇》、《求知的开始——小学篇》、《成长的烦恼——初中篇》、《逆反与情爱——高中篇》、《成功走向社会——大学篇》。每册书各包含40~50个篇章,从“孩子故事”、“家庭故事”、“原因分析”和“专家建议”四个方面叙述和分析各种活生生的青少年心理健康案例。粗略合计一下,5册书



讲述了近二百个典型案例故事。当然,每个人从学前阶段到大学阶段的成长经历,其复杂性远甚于这二百多个故事之和。但尽管如此,我们还是能够从中管窥我国当代城市青少年生活的一个概貌。随着城市青少年身与心的日渐成熟,上幼儿园、进小学、选中学、考高中和考大学,以及围绕着“上、进、选、考”所展开的、不断变化着的亲子关系、师生关系、伙伴关系、异性关系等等,就构成了他们成长的标准模式,一切烦恼和快乐也都随之生、随之长、随之沉、随之灭。

本套丛书的目录很容易使人联想起曾经广泛流行过的《十万个为什么》。当时,《十万个为什么》并没有涉及很多心理学中的为什么,而今,如果《十万个为什么》再版的话,心理学的为什么必将成为其中的重要内容。本套丛书作者以差不多的思路,在这方面率先做出了尝试,从心理学角度回答青少年所遇到的各种成长的烦恼问题。20~30年前,青少年中也必然存在着成长问题,但它们没有成为社会关注的焦点;而今天,青少年心理健康问题已经变成街谈巷议、媒体话题和“两会”议题。这种变化说明了什么?它说明如今的青少年变得不如从前那样“健康”了?不,绝不。

它恰恰证明了我们的民族正在觉醒。中国人开始意识到下一代人的心理健康问题了,这是多么了不起的事情啊!一个伟大的民族不只关注身体的痛痒,更要关注精神

的快乐与幸福。只有这样,它才能创造或者复兴一个伟大的文化,才能使生活在这种文化之中的人们“昂扬的精神振奋、创新的能力倍增”。文化是什么?文化是养育民族生命的空气和水,须臾不可或缺。当空气和水不再被污染,生命才得以健康、茁壮。所以,越多人关注青少年心理的烦恼,就越能够产生出一个多元、宽容、积极向上的文化;也就有越多青少年会体验到环境的理解、鼓励和支持,体验到更多的快乐和幸福。“和谐社会”与“创新国家”的目标,不正是伴随着“民族心理健康”、“中华文化复兴”等民族自我意识觉醒的过程,而正在逐步被大家认同和接受的吗?

本套丛书篇幅不大,通俗易懂,形式新颖。它能够为学前儿童和小学生的家长认识自己的孩子、为中大学生和大中学生认识自己而答疑解惑。当然,需要指出的是,任何一本心理咨询的书都不能提供出人生发展的惟一正确答案,而且这种答案可能也根本不存在。所以我想,丛书作者一定会同意如下的说法:本套丛书只是一个启示、一个火花,它若能在经历着“苦恼”的青少年及其家长们心中开启一丝光亮,作者就会感到十分欣慰了。

中国科学院心理研究所
研究员
张建新

前言

preface

当这套丛书完成之际，听朋友讲了一件关于孩子的故事，我认为值得和读者分享。

这位朋友有一个聪明可爱的儿子，现在 10 岁，小学三年级。从上学以后，孩子的学习成绩一直都很优秀，几乎总是班级前五名。有一天语文老师让学生给父母写一段最想说的话作为课外作业，孩子在作业本上写下了一段让老师震惊的话：“爸爸、妈妈，求你们饶了我吧。我已经学习够好了，你们就让我每天玩会儿吧。我很羡慕学习不好的孩子，他们都能看动画，玩游戏，他们的爸爸妈妈不在家盯着他们学这学那。我现在没有了周末，没有了快乐，每天都是读书，在学校读，回家还是读，我觉得都是在为你们读书，我不想再读书了。”老师看到孩子的作业非常震惊，便找到家长询问情况。原来这位朋友和他爱人对孩子寄

予很高期望,希望孩子从小学开始保持优秀,将来考上一所名牌大学,或者出国留学。所以,从小学开始家长就给孩子报了剑桥英语口语班、奥数班、小作家培训班,孩子周末要参加各种学习,在家要完成各种作业,几乎没看过动画片,更没有玩过游戏。为了不影响孩子学习,除了节日之外,家人几乎不看电视,更没有买电脑上网。

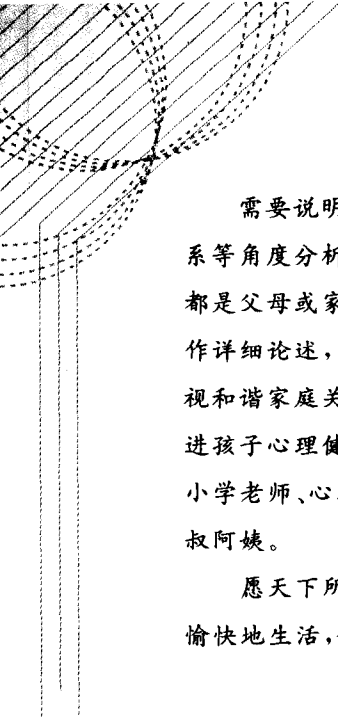
这类故事对于多年从事心理咨询的我来讲已经不是新鲜事,但是,每次听到这样的故事仍感到深深的遗憾。遗憾的是虽然我国提倡素质教育多年,但是,很多家长、老师还没有改变应试教育的观念。很多家长从孩子入小学那一天起,就把目光瞄准了高考,瞄准了名牌大学。花高价钱给孩子选择重点小学,天天盯着孩子读书学习,惟恐孩子不懂事贪玩,将来误了大好前程。遗憾的是很多本来聪明健康的孩子,在父母的过高期望下,背负起同龄人不应承担的压力。

今天的两会新闻中有一条标题引人注目《我们的书包太重了,能把它放在学校吗?》(京华时报 2006 年 03 月 10 日),这是一群小记者在采访一位人大代表时提出的问题。同一天还有一条来自新华社的新闻《两会新华视点:素质教育之痛》,文中描述到“代表、委员就目前普遍存在的中小学生学习负担过重现象指出,现在中小学中推行的‘素质教育’并没有达到减负的作用,反而是越减越重。面对中小学‘素质教育’现状,全社会,包括教育部门、学校、家长,都

应该好好检讨和反思：为什么孩子会累得让我们如此心痛？为什么我们离真正意义上的素质教育越来越远？”现在的素质教育似乎进入一个怪圈——“轰轰烈烈讲素质，扎扎实实抓考试”。教育学家和教育部越是提倡素质教育，家长和学校越要追求升学率，这导致孩子不但要完成各种应试教育所需的课程，还要兼顾素质教育开设的教辅课程，导致压力反而越来越大。对于很多家长、老师来讲，素质教育是花架子，考分才是学生的命根子。

导致这种奇怪现状的原因比较复杂，在此不做详尽分析。作为一个多年从事心理卫生工作的心理学博士研究生，我希望能改变这一现状尽个人绵薄之力。我想，要减轻孩子负担，改善孩子的心理健康水平，首先需要改变父母的观念，所以就组织一些心理咨询社志同道合的同学编写了这套丛书。

在本书中，我们编辑了一些精心选择的咨询案例，这些案例反映了小学阶段孩子常见的心理问题，也都是作者在咨询实践中经常遇到的案例，每个案例包括“孩子故事”、“家庭故事”、“原因分析”、“专家建议”四部分。为了维护孩子的权益，书中所涉及到的名字都是虚构的，每个故事情节也做了保密处理。这些作者均来自中国科学院心理研究所心理咨询社，都是心理研究所高年级硕士、博士研究生，经验不足，定有瑕疵，成书仓促，必有疏漏，请读者不吝赐教。



需要说明的是,本书中案例主要从父母关系、亲子关系等角度分析孩子的问题,并不说明孩子的这类心理问题都是父母或家庭因素造成的,只是在书中没有对其他因素作详细论述,因为,本套丛书的目的是使父母能够更加重视和谐家庭关系的营造,增进亲子沟通,改善亲子关系,促进孩子心理健康。本书适合的读者群主要是年轻的父母、小学老师、心理辅导老师和关心孩子成长的爷爷奶奶、叔叔阿姨。

愿天下所有孩子能够减轻书包重量,提高心理素质,愉快地生活,健康地成长!

祝卓宏

目 录

contents

聪明孩子为何总是慢半拍?1

孩子上课老“走神”怎么办?7

孩子为何不敢和陌生人说话?13

孩子为何成了“小霸王”?20

孩子为何偷东西?26

孩子为何总是挤眉弄眼?32

孩子学习为何总是心猿意马?38

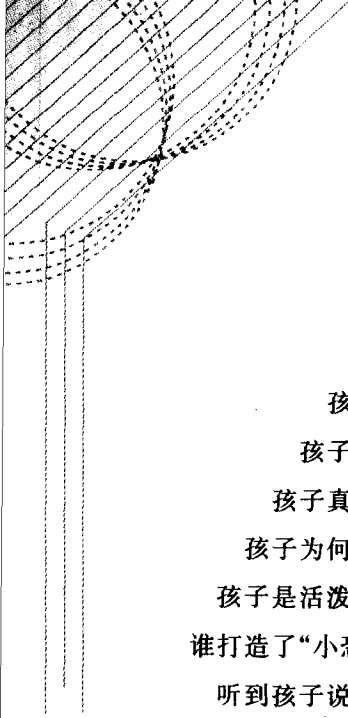
孩子怎么成了“孤家寡人”?44

好学生成绩怎么下降了?50

寄宿孩子为何周末在家“大闹天宫”?

.....56

学校乖孩子为何在家变坏?



“淘气天王”是如何形成的?68

宝贝为何“人小脾气大”?76

孩子为何如此“不听话”?82

孩子为何总“生病”?89

孩子怎么变成了伙伴的傀儡?95

孩子怎么变成了小胖墩儿?103

孩子真是一只丑小鸭吗?110

孩子为何害怕读课文?118

孩子是活泼还是“多动症”?126

谁打造了“小恐怖分子”?133

听到孩子说“我恋爱啦”怎么办?140

小学生为什么也会“抑郁”?147

“独立”的小姑娘为何不开心呢?153

孩子变大了,爸妈怎么办?160

孩子为何变得这样“酷”?166

孩子为何对动物如此残忍?173

孩子为何觉得“什么都能做”?180

孩子为何连续做噩梦?186

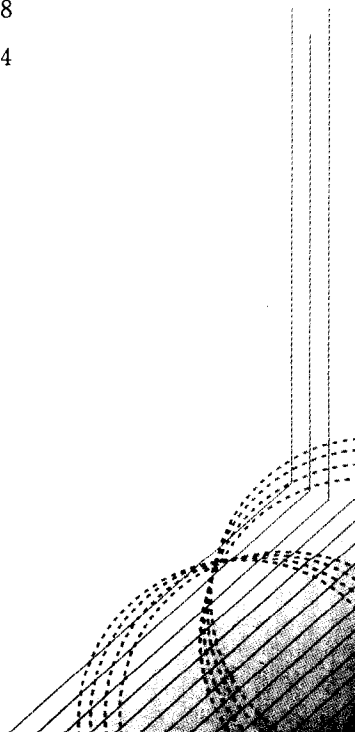
孩子为何如此爱哭?192

孩子为何如此健忘?199

孩子为何推倒了父亲?206

孩子为何无缘由的头痛、肚子痛?

孩子为什么厌食? ·····	218
孩子为什么不见笑容? ·····	224
孩子为何沉迷游戏世界? ·····	231
孩子为何总是害怕生气? ·····	238
孩子为何成了最不受欢迎的人? ·····	245
高智商的稿子为何倒数第一名? ·····	252
孩子为何不想上学? ·····	259
为什么小学生也会自杀? ·····	266
谁动了妈妈的钱包? ·····	272
孩子怎么“哑巴”了? ·····	278
孩子为何总是情绪失控? ·····	284
孩子怎么成了课堂上的小猴王? ·····	291
孩子害怕天黑怎么办? ·····	298
孩子为何自我封闭? ·····	304
后 记 ·····	311

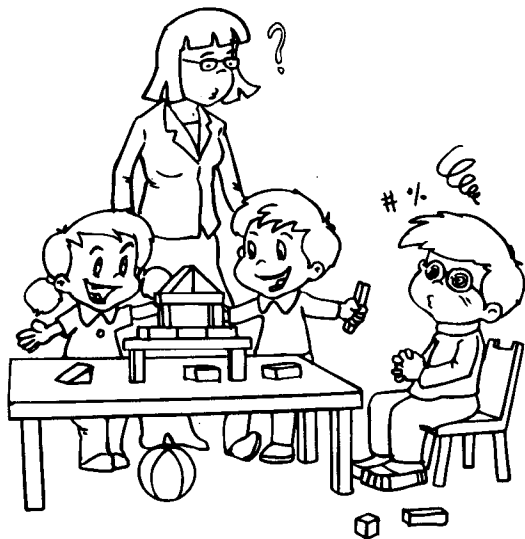


聪明孩子为何总是慢半拍？

孩子故事

很多妈妈都因为自己的孩子做事情太慢而倍感着急，为此来到心理咨询中心向我们求助，巍巍的妈妈于女士就是其中的一位。

那天于女士到这里告诉我们，儿子巍巍今年9岁在上小学三年级，这孩子自打幼时起还不算笨，让他口头算个



钱数什么的总是很快,但不太愿意做动手的事情,比如说巍巍吃饭时总喜欢用勺而不爱用筷子,一用筷子就显得笨手笨脚的总是撒饭;别的小朋友喜欢摆积木搭房子等游戏,巍巍都很难做得来。

为了锻炼一下孩子,在巍巍7岁的时候父母就送他入小学了。据学校里老师反映,巍巍平时在学校里说话、想事情、回答问题时反应都很机灵,很多老师也夸过他聪明,但一遇到动手做事就慢下来了;让他动手做事时动作老是慢半拍,比如平时写字巍巍就拖拖拉拉的,同学写了四行,巍巍还写不上两行,有时还边写边玩,写出来的字也是歪歪扭扭的,常常出了格子,甚至把字写颠倒。

于女士回忆到,有一次巍巍在家里做数学作业,作业题不是很多,但孩子半天也没有做完。妈妈很纳闷,这孩子平时口算个小账儿挺快的呀,今天这是怎么了?直到快吃晚饭了,巍巍还没有走出自己的小屋。妈妈只好过去问他为什么,巍巍说,有一道除法题怎么也算不出来,妈妈拿起书本仔细一看,才发现巍巍把题抄错了;此后这种对着书抄题还经常会抄错的事又发生了几次,不是写错数字,就是写错题号。妈妈最近通过观察又发现,巍巍在写家庭作业的时候不但拖拉,还老是爱做一些小动作。于女士问我们,孩子做事总这么慢可怎么办?

家庭故事

在与这位孩子妈妈的谈话中我们了解到,还在巍巍很

小的时候，爸爸、妈妈因为工作忙，就把孩子交给老人带着，可以说，巍巍是在爷爷奶奶身边长大的“宠儿”。爷爷奶奶自从有了这个宝贝孙子，老两口高兴得不得了，对巍巍自然是百般呵护，疼爱有加，每天抱着、哄着，惟恐有什么闪失。

还在孩子刚刚学步之初，看着巍巍跌跌撞撞的样子，老两口总是怕孙子摔着碰着，干脆就把他抱起来或用儿童车推着他出去，很少让巍巍自己练习走路。稍大一点儿的时候，巍巍能自己吃饭了，孩子好奇地拿起餐具吵着要自己吃，可爷爷奶奶又怕孩子撒饭粒，吃不好，常常亲自喂他吃饭，直到巍巍很大了，老两口才开始让他自己吃饭。由于巍巍用不好筷子，爷爷奶奶就让他用勺子吃饭，所以即使到了现在，巍巍也不大会使用筷子。

平日里，爷爷奶奶恨不得什么事都替巍巍做了，给他穿衣、穿裤、穿袜、穿鞋子、系鞋带等等，到了巍巍该去幼儿园的年龄，老人怕孩子在幼儿园里自己系不好鞋带，就给他买不用系带的鞋子穿。

而巍巍的爸爸妈妈呢？由于两人工作忙，只是周末才到父母家里看看孩子。两人都是知识分子，平时累了一周，周末到了父母家，只想好好歇一歇，所以他们也很少带孩子到户外做些像打球、游泳、跳绳这样的体育运动，可以说一家人休息日的大部分时间都是在看书和看电视中度过的。